



PHILIPS

Apnée du sommeil

**Prenez vos
rêves
en main**



Symptômes de l'apnée du sommeil

Les patients souffrant d'apnée du sommeil n'ont pas souvent conscience de leur pathologie. L'identification d'un ou plusieurs symptômes décrits sur les dessins est généralement l'élément déclencheur qui amène le patient à consulter un médecin. Si vous présentez un ou plusieurs symptômes nous vous conseillons de répondre aux questions de droite, afin de déterminer si vous présentez un risque.

Découvrir que vous êtes atteint(e) d'apnée du sommeil peut être une expérience déconcertante et soulever un certain nombre de questions.

Ce document vous guidera tout au long du processus et apaisera vos craintes.

Symptômes diurnes



Endormissement diurne



Maux de tête matinaux



Somnolence au travail

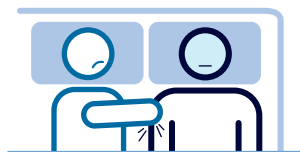


Problèmes de concentration

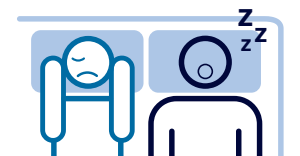


Irritabilité

Symptômes nocturnes



Pauses respiratoires constatées



Ronflements bruyants et persistants



Etouffement ou difficulté à respirer



Sommeil agité



Fréquentes visites nocturnes aux toilettes

Quel est votre **risque**?

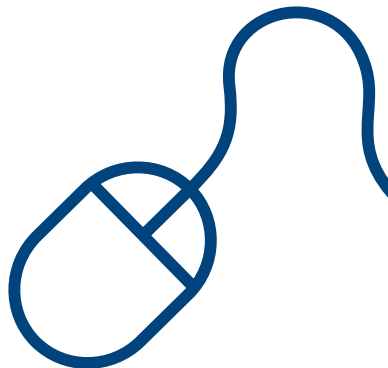
Les questions suivantes permettent de déterminer si vous êtes susceptible de présenter un syndrome d'apnée du sommeil et si vous devez vous soumettre à un test de dépistage.

Si vous répondez « **oui** » à au moins deux des questions, vous pouvez présenter un risque d'apnée du sommeil ou d'autres troubles du sommeil. Passez le test en ligne sur **www.apneesommeil.fr** pour plus de détails.

- | | | | |
|-------|--|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Avez-vous régulièrement l'impression de ne pas être reposé(e), même après une nuit de sommeil complète ? | ☐ oui | ☐ non |
| <hr/> | | | |
| 2 | Vous endormez-vous facilement pendant vos heures de travail, à la maison ou au bureau ? | ☐ oui | ☐ non |
| <hr/> | | | |
| 3 | Ronflez-vous généralement très fort ? | ☐ oui | ☐ non |
| <hr/> | | | |
| 4 | Votre conjoint(e) a-t-il/elle remarqué que vous suffoquiez, étouffiez ou reteniez votre respiration pendant votre sommeil ? | ☐ oui | ☐ non |
| <hr/> | | | |
| 5 | Souffrez-vous régulièrement d'un déficit de concentration ou d'attention, de pertes de mémoire, d'irritabilité et/ou de mauvaise humeur ? | ☐ oui | ☐ non |
| <hr/> | | | |

Pour passer un test de dépistage validé cliniquement veuillez vous rendre sur notre site :

www.apneesommeil.fr



Ensemble

à chaque étape

L'apnée du sommeil est une pathologie qui peut vous dérouter et vous angoisser, mais vous n'êtes pas seul(e).

Suite à l'écoute de patients et en collaboration avec des spécialistes du sommeil, nous avons développé des outils pour vous aider à déterminer si vous êtes atteint(e) de cette maladie, et vous aider à mieux comprendre ce qui en découle.

Outre le présent guide, vous pouvez obtenir d'autres conseils utiles grâce à notre communauté apnée sommeil sur **www.apneesommeil.fr**

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil et quels sont les risques éventuels ?

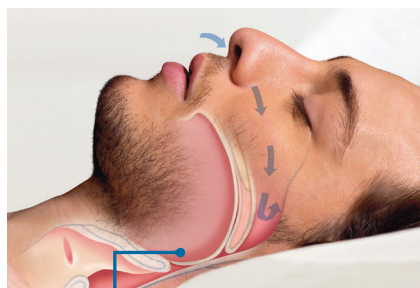
Les patients souffrant d'apnée du sommeil arrêtent de respirer à plusieurs reprises pendant leur sommeil car leurs voies respiratoires s'affaissent, perturbant leur sommeil. C'est souvent une expérience épuisante, qui peut effrayer le/la conjoint(e).

Voies aériennes supérieures ouvertes



Les voies aériennes supérieures ouvertes permettent le passage de l'air.

Voies aériennes supérieures fermées



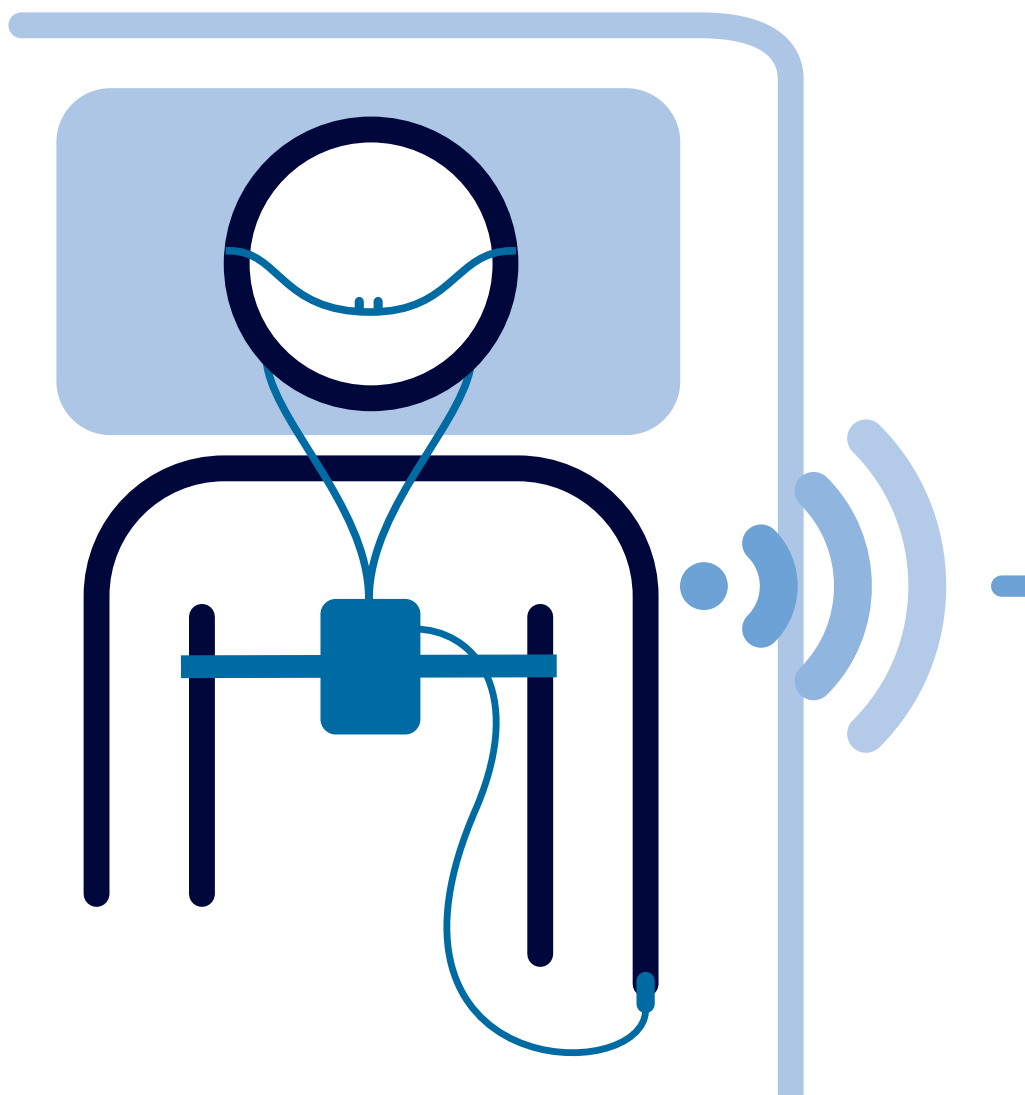
Les ronflements et les apnées (pauses respiratoires) surviennent quand les voies aériennes supérieures s'affaissent.



Sans traitement,
l'apnée du sommeil
peut vous exposer à
un certain nombre
de pathologies
potentiellement
mortelles, telles que :

- Insuffisance cardiaque
- Rythme cardiaque anormal
- Hypertension artérielle
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Diabète

Comment va
se dérouler mon
diagnostic ?



Tout d'abord, votre médecin va vous poser une série de questions simples afin d'évaluer votre niveau de risque. Si votre médecin pense que vous risquez de souffrir d'apnée du sommeil, il vous adressera à un spécialiste du sommeil pour que vous passiez d'autres tests.

Que se passe-t-il chez le spécialiste du sommeil ?

À l'instar de votre médecin, le spécialiste du sommeil vous posera une série de questions simples afin de déterminer si vous souffrez d'apnée du sommeil. Il utilisera également plusieurs dispositifs de dépistage lui permettant d'établir la nécessité d'un examen nocturne de votre sommeil.

Pourquoi cet examen doit-il s'effectuer la nuit ?

Pour obtenir un diagnostic définitif, un enregistrement nocturne du sommeil est nécessaire. Celui-ci peut parfois s'effectuer à domicile ou dans le centre du sommeil le plus proche de chez vous. Cet examen nocturne est absolument indolore et permet de surveiller votre sommeil, votre profil respiratoire et votre rythme cardiaque.

Que va-t-il se passer si le syndrome d'apnée du sommeil est diagnostiqué ?

Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul(e). De simples mesures peuvent vous aider à traiter l'apnée du sommeil : perdre du poids, éviter l'alcool en soirée et dormir sur le côté. Votre spécialiste du sommeil peut également vous prescrire un appareil à pression positive, lequel peut limiter le risque de développer d'autres pathologies plus graves.



Apnée du sommeil



Pour plus d'informations concernant le dépistage et le diagnostic, les étapes de traitement, rendez-vous sur notre site Internet...

www.apneesommeil.fr

Tout ce que je dois savoir sur le traitement

Le traitement par pression positive continue (PPC) est très efficace pour traiter l'apnée du sommeil. Il empêche l'obstruction des voies aériennes supérieures pendant le sommeil en assurant un débit d'air continu à un certain niveau de pression, vous permettant de respirer normalement. Le traitement par PPC comprend trois grands composants...



L'appareil

L'appareil de PPC est le traitement de référence pour traiter l'apnée du sommeil. La PPC assure un débit d'air continu afin de garder vos voies aériennes supérieures ouvertes. Le circuit sert à acheminer l'air entre l'appareil de traitement et le masque.

L'humidificateur

Un humidificateur peut être ajouté à l'appareil et est conçu pour humidifier et réchauffer l'air inspiré qui est délivré par la PPC. Il contribue ainsi à la réduction de certains effets secondaires du traitement, tels que l'irritation du nez ou la sécheresse des voies aériennes supérieures.

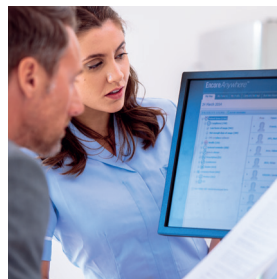


Le masque de référence

Un masque confortable et bien ajusté est un élément clé pour le succès de votre traitement jour après jour.

Il existe un certain nombre d'options différentes pour s'adapter à tous les besoins. Lorsque vous avez trouvé le masque qui vous convient, il est important de l'entretenir convenablement tous les jours. Recherchez régulièrement les signes d'usure ou de déchirure. Lorsque vous pensez qu'il est temps de remplacer votre masque, prenez contact avec votre spécialiste du sommeil.

Trouvez le masque qui vous convient sur www.apneesommeil.fr



Suivi du traitement

Un point essentiel à la réussite de votre traitement est le suivi.

Votre prestataire de santé à domicile mettra en place un protocole de suivi qui lui est propre.

Ce protocole veille à suivre la fréquence d'utilisation de votre appareil par rapport à la prescription médicale de votre médecin spécialiste du sommeil, et l'efficacité du traitement pendant votre sommeil. Ce suivi permet également à votre spécialiste du sommeil de contrôler la progression de votre traitement.

Lors des visites de suivi, votre prestataire procédera également au remplacement du masque, aux réglages de l'appareil si nécessaire... L'assurance maladie prévoit notamment un remplacement du masque deux à trois fois par an.



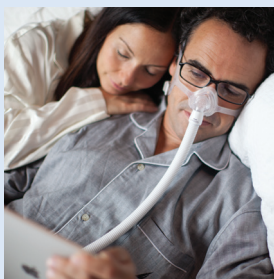
Choisir le masque qui **me convient**

Adopter cette nouvelle routine de sommeil peut vous embarrasser et vous complexer, c'est pourquoi le choix du masque est essentiel pour une nuit de sommeil aussi normale et naturelle que possible. Renseignez-vous sur les options qui s'offrent à vous afin d'éviter une série d'essais insatisfaisants et vous permettre de trouver le masque qui vous conviendra le mieux.



Masques à contact minimum

Ces masques sont conçus pour ceux qui préfèrent une solution alternative, mais toujours confortable et efficace. Ils sont souvent utilisés comme un point de progression pour les patients ayant des difficultés à s'adapter aux autres types de masques.



Masques nasaux

Placés sur le dessus du nez, ils réduisent la pression exercée sur l'arête nasale. Cela permet aux patients de porter des lunettes et d'éliminer tout flux d'air en direction des yeux. Ces masques sont souvent plus petits et plus légers que les masques bucco-nasaux.



Masques bucco-nasaux

Pour la plupart des patients, le masque bucco-nasal est préconisé pour une respiration nez+bouche. Les masques bucco-nasaux modernes se composent de matériaux doux, afin d'éviter les marques et les points de pression inconfortables.



A photograph of a man with grey hair, seen from the back and side, wearing a grey hoodie. He is looking out a large window at a city skyline with several tall buildings. A potted plant is visible on a windowsill to the left. The text "Une technologie pensée pour vous" is overlaid in the lower-left area of the image.

Une
technologie
pensée
pour vous



Prenez vos rêves en main :
www.apneesommeil.fr

Ce document est à destination des professionnels. DM de classe IIa : Wisp, Amara, Nuance Pro, PR1 REMstar Pro-Check, PR1 REMstar Auto P-Flex / A-Flex, PR1 REMstar Pro C-Flex, PR1 BiPAP Auto Bi-Flex : l'usage préconisé est précisé dans le contenu du présent document. Ces DM font l'objet d'un remboursement par les organismes d'assurance maladie dans certaines situations : consulter la LPPR. Ces dispositifs Médicaux sont des produits de santé réglementés, qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE, dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TUV. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation accompagnant chaque dispositif médical, pour toute information relative à son usage préconisé et à son utilisation. Date de création : 12/11/2014

© 2015 Koninklijke Philips N.V. Tous droits réservés. Les spécifications sont sujettes à modifications sans préavis. Les marques de commerce sont la propriété de Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) ou de leurs fabricants respectifs.

www.philips.com/respironics

Broudy MJ 2/13/15 MCI 4106591 PN 1120223